

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 28.09.2022 17:28:20  
 Уникальный программный ключ:  
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.10.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**  
**Спортивные и подвижные игры**

Шифр и направление подготовки: 37.03.01 «Педагогика»  
 Квалификация выпускника: Бакалавр  
 Профиль подготовки бакалавра: Прикладная и прикладно-педагогическая психология  
 Форма обучения: Заочная  
 Выпускной кабинет кафедры: Общий психологии и социальной коммуникации  
 Кафедра-разработчик рабочей Программы: Кафедра физической культуры и спорта

Год набора – 2020

Курс	Трудоемкость (час./зед.)	Лекцион. занятий (час.)	Практич. занятий (час.)	Лаборат. занятий (час.)	СРС (час.)	КРК/КП	КРЭ	Формы промежуточного контроля (зачет)
3ФЭ								
1	328	4	-	-	320	-	+	Зачет (4)
Итого	328	4	-	-	320	-	+	Зачет (4)



## ЛІСТ РЕГІСТРАЦІЇ ВІЗМЕНЕНЬ РПД

Робоча програма перутвержена на 20\_\_/20\_\_ навчальній год, протокол №\_\_ засідання кафедри от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г. В програму внесені доповнення (якщо) вказані.

---

---

Заступник кафедри

\_\_\_\_\_

Соснішкіна І.І.

Робоча програма перутвержена на 20\_\_/20\_\_ навчальній год, протокол №\_\_ засідання кафедри от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г. В програму внесені доповнення (якщо) вказані.

---

---

Заступник кафедри

\_\_\_\_\_

Соснішкіна І.І.

*(Указується в кожній рядок програмні змієння: основні змієнення, а також інші формулювання)*

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПИОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация совместительской работы студента (СРК) по дисциплине	13
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и оздоровительные игры» является формирование физической культуры личности и способности адаптированного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самосовершенствования, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностной отношения студента к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самосохранение, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Формирование теоретико-практической основы физической культуры и здорового образа жизни.

3. Повышение роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБОИ НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплины «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и оздоровительные игры» относится к блоку 1 и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана образовательной программы направления подготовки 37.03.01 «Педагогика».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: наличие цели физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, владение способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код компетенции по ФГОС ВО	Повышаемые компетенции	Присутствующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<b>Общекультурные компетенции</b>			
ОК-4	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Ист. т.д. дисциплины служат на начальном этапе реализации компетенции	Физическая культура и спорт

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС ВО	Содержание компетенции	По результатам изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
<b>Общекультурные компетенции</b>				
ОК-4	Способность использовать методы и средства физической культуры	• основы физической культуры и здорового	• применять средства и методы физической культуры для сохранения и	• системной практической работы и навыков, обеспечивающих

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образ жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой	укрепления здоровья; - твердость использовать средства и методы физического воспитания для физического совершенствования личности	сохранение и укрепление здоровья; - способы физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
---	--	--	---

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Контрактная работа обучающихся в преподавательском	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Итого часов
<i>1 курс</i>							
1	Основы здорового образа жизни	2	2	-	-	8	10
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	-	-	-	-	112	112
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	-	-	180	182
4	Контрольная работа	-	-	-	-	20	20
	Зачет	-	-	-	-	-	4
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>320</b>	<b>328</b>

##### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое содержание занятия	Формы учебной нагрузки (часы)	Ссылка на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Закаливание. Спортивные двигательная активность. Личная гигиена.	ОК-В	[1-4]
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических	ОК-В	[1-6]

			упражнений. Энергозатраты при физической нагрузке данной интенсивности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Дневник самоконтроля.		
Итого:	4				

#### 4.1.2 Практические занятия по предмету

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы занятия	Объем, часы	Вид СРС	Формирование компетенции (ФК)	Ссылка на литературу (URL)
<i>I курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	8	Получение теоретического материала по теме занятия. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ФК-Б	(1 - 6)
2	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания	10	Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Классификация видов спорта. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ФК-Б	(1 - 6)
3	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания	10	Методические варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений студентов ВУЗа. Получение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ФК-Б	(1 - 6)
4	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания	10	Избранный вид спорта или система физических упражнений, как средство развития физических качеств, поддержания и увеличения двигательной активности студента ВУЗа. Получение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ФК-Б	(1 - 6)
5	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Педагогические характеристики и классификация индивидуальных игр. Получение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ФК-Б	(1 - 6)
6	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Методика применения и проведения индивидуальных игр. Методика решения педагогических задач в игре. Получение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение	ФК-Б	(1 - 6)

			личного самоконтроля при занятиях физическим упражнением.		
7	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Характеристика и классификация спортивных игр. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
8	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Баскетбол. История развития. Основные понятия и тактика. Правила игры. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
9	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Волейбол. История развития. Основные понятия и тактика. Правила игры. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическим упражнением.	ОК-8	[1 - 6]
10	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	10	История мини-волейбола. История развития. Основные понятия и тактика. Правила игры. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
11	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Бадминтон. История развития. Основные понятия и тактика. Правила игры. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
12	Спортивный выбор вида спорта или систем физического воспитания	12	Характеристика вида спорта волейбол, разнообразие активности на организационном уровне. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
13	Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнением	8	Изучение теоретического материала по теории лекции. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическим упражнением.	ОК-8	[1 - 6]
14	Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнением	12	Оформление и организация самостоятельных занятий физическим упражнением различной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическим упражнением.	ОК-8	[1 - 6]
15	Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнением	12	Оформление самостоятельных занятий для женщин различных возрастных групп. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическим упражнением.	ОК-8	[1 - 6]
16	Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнением	12	Гигиена самостоятельных занятий и средства закаливания. Ведение дневника	ОК-8	[1 - 6]



	занятий физическими упражнениями		самостоятельно при занятиях физическими упражнениями.		
17	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Самостоятельно по эффективности самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
18	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	16	Методика проведения утренней гимнастики (гимнастика). Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
19	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Игровые виды гимнастик, как средство оздоровления и физической подготовки. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
20	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Терренур, как средство дозированной физической нагрузки по квадрату скорости г. Скор. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
21	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Перезаправка лыжи в бегом, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студента. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
22	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Искусство, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студента. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
23	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Занятия на тренажерах, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студента. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
24	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Польза выходящих лыж, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студента. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}
25	Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендательной литературе. Владение знаниями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	{1 - 6}

26	Оценки нетрадиционных единичных занятий физическими упражнениями	12	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет задач двоякозначных занятий. Изучение спортивного материала по рекомендательной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
27	Контрольные работы	20	Написание контрольной работы	ОК-8	[1 - 6]
Итого		320			

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

### 4.2 Учебно-методические и информационные обеспечения дисциплины

#### 4.2.1 Литература

1. Алдант, Н. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Н. В. Алдант, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-8. — URL: <http://www.ipbbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
2. Ветнов, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветнов. — Орел : Мезорегиональная Академия безопасности и жизнезнания (МАБЖ), 2016. — 126 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.ipbbookshop.ru/61049.html.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
3. Кутцова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Кутцова, А. Н. Хронина. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 54 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — URL: <http://www.ipbbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
4. Мостова, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостова. — Орел : Мезорегиональная Академия безопасности и жизнезнания (МАБЖ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.ipbbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
5. Самаркандская дорожка в высшем учебном образовании : учебно-методическое пособие / составители Ю. Н. Стародубова, О. К. Посыпалова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЗБС АСБ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-6585-0701-6. — URL: <http://www.ipbbookshop.ru/61433.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.(дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
6. Федкин А. А. Методика оздоровительной тренировки студента вуза : историческое пособие / сост. А. А. Федкин, Л. Е. Федкина, Ж. Г. Коркина. — Сочи : РИЦ ФГУУ ВО "СГУ", 2018. — 41 с. — Текст (аналогичный) : интерактивный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает интерактивный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным ресурсам в локальной системе.

1. Электронная библиотека Самарского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017- ]. — URL: <http://ibn.sgu.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. IPRBooks : электронно-библиотечная система / ЗАО IPRBooks ; ООО «МЦ ЦЭ Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЗАО Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://nab.edu.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
7. Roiprof.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Пачоцки, ООО «ПОЛПРЕД Саратовские». – Москва, [1997-]. – URL: <https://roiprof.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
8. КонсультантПлюс : правово-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.
9. КиберЛинник : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Нплос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberlinnik.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

Зав. библиотекой



Е.С. Мискина

#### 4.3 Формы и содержание текстовой и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текстовой аттестации по дисциплине раскрывается в форме оценочных средств (конструктивных заданий), ориентированных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тематику контрольных работ;
- форму задания самоконтроля;
- вопросы к зачету.

#### Вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Личная гигиена и закалывание.
5. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов физической упрощенности.
6. Массовый спорт, его цели и задачи.
7. Спорт наших достижений.
8. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.
9. Нетрадиционные системы физических упражнений.
10. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.

11. Характеристика и классификация подвижных игр.
12. Характеристика и классификация спортивных игр.
13. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции подросткового физического развития и телосложения.
14. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
15. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
16. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
17. Виды спорта комплексного разнонаправленного воздействия на организм занимающегося.
18. Формы самостоятельных занятий.
19. Содержание самостоятельных занятий.
20. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной учебной нагрузки.
22. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
23. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
24. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Профилактика травматизма.
25. Дневник самоконтроля.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

Приспосаблив к изучению учебной дисциплины осуществляется в виде лекций и самостоятельных занятий. Команда рекомендаций и разъяснений, подготовивших обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины состоит из:

1. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
2. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
3. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, домашних контрольных работы.
4. Рекомендации по подготовке к зачёту.

**Методические рекомендации студентам по подготовке написания контрольной работы.**

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при чтении рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендациями педагогов и выполнение контрольной работы должны привести студента к цели работы по специальной литературе, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем получаемых знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению письменных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Цели, решаемые студентами при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- овладение умениями к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;

- изучение эстетических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры». К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу.

### 5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;

- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в выборе изучаемого материала, подборе литературы для ознакомления и выполнения контрольной работы;

- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Меры по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методическое материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, обзором дисциплины самоконтроля и выполнении СРС и т.д.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

### 5.3 Образовательные технологии

В целях максимальной усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Личные – учебные занятия, составляющие основу теоретического обучения и дающие систематизированные основы научных знаний по дисциплине, расширяющее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, учебных вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующие формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, представляющий как useful изменение преподавателя учебного материала, который воспринимается студентами на слух и запоминается (интерпретируется) ими в тетрадь, или на плакатах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в итоге которых студенты опираются знания, умения, навыки предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообразованию.

Обязательным условием освоения студентами учебного материала дисциплины является использование им информационно технологий, т.е. использование им электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные на внутренней и внешней сети) при подготовке к зачету и написанию контрольной работы.

Проведение всех видов занятий (лекционных, самостоятельные) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточные и текущие аттестации возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### 5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения смешанной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний смешанной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Экстремные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных

обучающимся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеют ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставляют справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендации о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ формируются списки и организуется занятая совместно с другими обучающимися в основной группе, используя специально-методические и рефлексивные методы обучения с учетом комфортного психоэмоционального климата в студенческой группе или, при соответствующем заключении психолога обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяется, как правило, форма обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Экспертная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» необходима следующее материально-техническое обеспечение: Наутбук,

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows

- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

#### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

**37.03.01 «Педагогика»**  
**бакалавр**  
**профиль «Прикладная и практическая педагогика»**  
**АННОТАЦИИ**  
 рабочей программы дисциплины  
**«Здоровые дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**Спортивные и подвижные игры»**

*Дисциплина по выбору основной части*  
*Личная форма обучения*

Составитель аннотации: Мухоморова Г.Р., преподаватель

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности широчайшего использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения интеллектуальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Основы здорового образа жизни. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Формируемые компетенции (годы)	ОК-4
Наименование дисциплины, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<i>Знания</i> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; <i>умения</i> - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического совершенствования личности; <i>владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - разнообразной физкультурно-спортивной деятельностью для достижения жизненных и профессиональных целей
Образовательные технологии	Применение дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чтение лекций, самостоятельная работа студентов.
Формы текущего контроля успеваемости	Контроль работы, дневных самоконтроля
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  И.И. Мухоморова